

Programma CSA I

10.00-10.30

Introductie

- Voorstelrondje
- Verwachtingen
- Persoonlijke leerdoelen

10.30-10.40 pauze en naar kamer

10.40- 11.00

- Uitleg centrum van bewustzijn, thuisplek van bewustzijn, doodlebug, middellijn, openen gewaarwordingsveld.

11.00-11.15 oefening met centrum van bewustzijn

11.15- 12.00 Meditatie (naar centrum van bewustzijn, afzakken naar middellijn, open gewaarwordingsveld, rusten, verzachten, ruimte maken, verdiepen)

12.00-13.00 pauze

13.00- 13.30 Uitleg breath of life

13.30-14.15 Aanraken vanuit stilte met open gewaarwordingsveld, stilte bewaren zonder te zoeken met doodlebug, wachten tot levensbeweging zich aan je toont.

14.15- 15 00 Wissel

15.00-15.15 Napraten/ opschrijven

15.30-15.50 Pauze

1 Mobiliteit van de schedel

15.50-16.05 cursisten schrijven op wat hen opvalt aan de schedel

16.05-16.45 Uitleg bij schedel en video

16.45-1700 afronden

15.15-16.00 Oefening palpatie mobiliteit/ CSR

Dag 2

10-10.15 Aankomen, meditatie

10.15- 10.30 2 stroming van cs vocht

10.30- 10.45 3 wederkerige spanning van de Dura mater (tweede cursus)

10.45 -11.00 4 Onvrijwillige beweging van het Sacrum (tweede cursus)

11.00 -11.15 5 motiliteit van de hersenen (niet aan bod deze cursus)

11.30- 12.00 Vragen beantwoorden

12.00- 13.00 pauze

13.00- 13.30 Uitleg exhalatie stillpoint + voordoen

13.30-14.00 Praktisch

14.00- 14.30 Wissel

14.30- 14.45 pauze

14.45- 15.15 uitleg inhalatie stillpoint + voordoen

15.15-15.45 Praktisch

15.45- 16.15 wissel

16.15- 16.45 Vragen, ervaringen delen

16.45-17.00 afsluiten

Terugkomdag

10.00 10.30 Vragen beantwoorden

10.30-12.00 Twee volledige sessies uitwisselen

12.00-12.30 afronden en certificaat overhandigen